

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Махаева Наталья Юрьевна
Должность: Проректор по учебной и воспитательной работе, молодежной политике ФГБОУ ВО «Ярославский ГАУ»

Дата подписания: 17.12.2025 12:18:25

Уникальный программный ключ:

fa349ae3f25a45643d89cfb67187284ea10f48e8

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО «Ярославский ГАУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной и воспитательной
работе, молодежной политике
ФГБОУ ВО «Ярославский ГАУ»,
Махаева Н.Ю.
«02» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.23 Физическая культура и спорт

Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»

Код и направление подготовки

35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль)

Организация обслуживания транспорта
логистика в АПК

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Год начала подготовки

2024

Факультет

инженерный

Выпускающая кафедра

Технический сервис

Кафедра-разработчик

Гуманитарные дисциплины

Объем дисциплины, ч. / з.е.

72/2

Форма контроля (промежуточная аттестация)

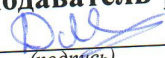
зачёт

Ярославль 2024 г.

При разработке рабочей программы дисциплины (далее – РПД) «Физическая культура и спорт» в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования бакалавриат по направлению подготовки 35.03.06 *Агроинженерия*, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «23» августа 2017 г. № 813, изменениями, внесенными приказами Минобрнауки от 26 ноября 2020 г. № 1456, от 8 февраля 2021 г. № 83, от 19 июля 2022 г. № 662, от 27 февраля 2023 г. № 208;
2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 08.02.2021 г. № 83 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – бакалавриат по направлениям подготовки»;
3. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.11.2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования»;
4. Учебный план по направлению подготовки 35.03.06 *Агроинженерия*, направленности (профиль) «*Организация обслуживания транспорта и логистика в АПК*» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО «Ярославский ГАУ» от «04» марта 2024 г. протокол № 2. Период обучения 2024 – 2028 гг.

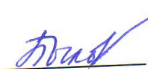
Преподаватель-разработчик:


(подпись)

преподаватель Маслова Д.С.
(занимаемая должность, ученая степень, звание, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Гуманитарные дисциплины» «02» сентября 2024 г. Протокол № 1.

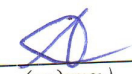
И.о. заведующего кафедрой


(подпись)

к.э.н., доцент Быкова Н.В.
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании учебно-методической комиссии инженерного факультета «02» сентября 2024 г. Протокол № 1.

Председатель учебно-методической комиссии факультета


(подпись)

к.п.н. Ананьин Г.Е.
(учёная степень, звание)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы


(подпись)

к.т.н., доцент Соцкая И.М.
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Заведующий выпускающей кафедрой


(подпись)

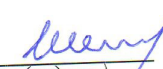
к.т.н., доцент Соцкая И.М.
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Отдел комплектования библиотеки


(подпись)

Михайлов В.Н.
(Фамилия И.О.)

Декан инженерного факультета


(подпись)

к.т.н., доцент Шешунова Е.В.
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Стр.
1	Цель и задачи освоения дисциплины	5
2	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	6
2.1	Универсальные компетенции и индикаторы их достижения	6
3	Место дисциплины в структуре образовательной программы	8
4	Структура дисциплины и распределение её трудоёмкости (на одного обучающегося)	8
5	Содержание дисциплины	8
5.1	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	8
5.2	Разделы дисциплины по видам аудиторной (контактной) работы и формы контроля	9
5.3	Практические занятия	9
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
6.1	Виды самостоятельной работы обучающихся	10
6.2	Методические указания (для самостоятельной работы)	10
7	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	11
7.1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО	11
7.2	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	12
7.3	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	18
7.3.1	Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования	18
7.3.2	Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (зачета)	18
7.4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	20
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	21
8.1	Основная учебная литература	21
8.2	Дополнительная учебная литература	21
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	22
9.1	Перечень электронно-библиотечных систем	22

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Стр.
9.2	Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине	22
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	23
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	23
11.1	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса	24
11.2	Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	24
11.3	Доступ к сети интернет	52
12	Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине	25
13	Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	27
	Приложения	
	Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины	29

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у обучающихся следующей универсальной компетенции (УК-7):

2.1 Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции		
			знать	уметь	владеть
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.		
			Научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни. Виды физических упражнений для развития физических качеств. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Использовать научно-практические основы физической культур, принципы здорового образа и стиля жизни. Использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. Использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни. Навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств. Навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.

			УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		
			Разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья. Содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.	Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельно о выбора. Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.	Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы бакалавриата.

4 Структура дисциплины и распределение её трудоёмкости (на одного обучающегося)

Вид учебной работы	Всего	За 1 семестр
	часов	часов
1. Контактная работа при проведении учебных занятий, всего (Лек + Лаб + Пр + КСР)* в том числе:	35,7	35,7
Практические занятия (Пр)	34	34
Проведение консультаций по учебной дисциплине (КСР)	1,7	1,7
2. Самостоятельная работа, всего (СР + контроль)* в том числе:	36,1	36,1
Прочие виды самостоятельной работы (подготовка к лекциям, лабораторным, практическим занятиям)	36,1	36,1
3. Контактная работа при проведении промежуточной аттестации, всего	0,2	0,2
Сдача зачета по дисциплине (К)*	0,2	0,2
Общая трудоёмкость дисциплины в часах:	72	72
в том числе в форме практической подготовки	-	-
Общая трудоёмкость дисциплины в зачётных единицах:	2	2

* Лек, Лаб, Пр, КСР, К, СР, Кэ, контроль – условные обозначения видов учебной работы в соответствии с учебным планом

5 Содержание дисциплины

5.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ раздела	Наименование и содержание раздела дисциплины (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Формируемые компетенции	Виды учебной работы и их трудоемкость, часы						
			Контактная работа при проведении учебных занятий				Самостоятельная работа		Всего часов
			Лек	Лаб	Пр	в т.ч. в форме практической подготовки	КСР	СР	Контроль

1	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	УК-7		8	0,4	9	17,4
2	Физическая культура и спорт с элементами лёгкой атлетики	УК-7		9	0,4	9	18,4
3	Физическая культура и спорт с элементами оздоровительной гимнастики	УК-7		8	0,4	9	17,4
4	Физическая культура и спорт с элементами лыжной подготовки	УК-7		9	0,5	9,1	18,6
	Промежуточная аттестация: (зачет)	УК-7					0,2
	Итого за 1 семестр			34	1,7	36,1	72
	Итого по дисциплине:			34	1,7	36,1	72

5.2 Разделы дисциплины по видам аудиторной (контактной) работы и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебных занятий (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости ¹
			Лек	Лаб	Пр	
1	1	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	-	-	8	Сн
2	1	Физическая культура и спорт с элементами лёгкой атлетики	-	-	9	Сн
3	1	Физическая культура и спорт с элементами оздоровительной гимнастики	-	-	8	Сн
4	1	Физическая культура и спорт с элементами лыжной подготовки	-	-	9	Сн
		Итого за 1 семестр:	-	-	34	
		ИТОГО:			34	

¹ Сн – сдача контрольных нормативов

5.3 Практические занятия

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов
1	1	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	8
2	1	Физическая культура и спорт с элементами лёгкой атлетики	Развитие основных физических качеств Развитие быстроты Развитие взрывной силы Совершенствование основных физических качеств Совершенствование быстроты Совершенствование взрывной силы Совершенствование основных физических качеств Развитие выносливости Совершенствование общей выносливости	9
3	1	Физическая культура и спорт с элементами оздоровительной гимнастики	Развитие основных физических качеств Развитие гибкости Развитие динамической гибкости Развитие статистической гибкости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование гибкости Совершенствование динамической гибкости Совершенствование основных физических качеств Развитие выносливости Совершенствование статистической гибкости	8
4	1	Физическая культура и спорт с элементами лыжной подготовки	Развитие основных физических качеств Развитие быстроты Развитие взрывной силы Совершенствование основных физических качеств Совершенствование быстроты Совершенствование взрывной силы Совершенствование основных физических качеств Развитие выносливости Совершенствование общей выносливости	9
			Итого за 1 семестр:	34
			ИТОГО:	34

6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся (СР)

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	9
			Подготовка к письменному тестированию	
2	1	Физическая культура и спорт с элементами лёгкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	9
			Подготовка к письменному тестированию	
3	1	Физическая культура и спорт с элементами оздоровительной гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	9
			Подготовка к письменному тестированию	
4	1	Физическая культура и спорт с элементами лыжной подготовки	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	9,1
			Подготовка к письменному тестированию	
Итого часов в 1 семестре:				36,1
ИТОГО:				36,1

6.2 Методические указания (для самостоятельной работы)

В процессе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям, включающие спортивные игры, обучающиеся могут воспользоваться методическими указаниями: – Стружко, Р.В. Физическая подготовка студентов средствами атлетической гимнастики на занятиях по физической культуре и спорту (№ CD898/5): методические указания для обучающихся по укрупненным группам направлений подготовки 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство, 36.00.00 Ветеринария и зоотехния. / Р.В. Стружко - Текст: электронный. - Ярославль: ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2021. - 66с.; <https://yaragrovuz.ru/index.php/biblioteka>.

– Варфоломеева, Л. Е. Развитие общей выносливости у обучающихся вуза средствами легкой атлетики на занятиях по физической культуре и спорту. Часть 1 (№ CD903/33): практикум для обучающихся по укрупненным группам направлений подготовки 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство, 36.00.00 Ветеринария и зоотехния. / Л. Е. Варфоломеева, Р. В. Стружко - Ярославль: ФГБОУ ВО Ярославский ГАУ, 2022. - 70 с.

7 Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» – комплект методических и контрольно измерительных материалов, предназначен для оценивания уровня сформированности компетенции (УК-7) на разных стадиях обучения на соответствие индикаторам достижения компетенций.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по завершению периода обучения.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и проводится в виде сдачи спортивных нормативов компьютерного или бланочного тестирования.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за определенный период обучения 1 семестр и проводится в форме зачета.

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

№ семестра	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1	Физическая культура и спорт
1,2,3,4	Общая физическая подготовка
1,2,3,4	Спортивное мастерство
1,2,3,4	Специально – оздоровительная подготовка
8	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенции		планируемые результаты обучения	Образовательные технологии формирования компетенции	Форма оценочного средства	Уровень сформированности компетенции			
					высокий	средний	ниже среднего	низкий
Код	Содержание	3	4	5	Шкалы оценивания			
1	2	3	4	5	отлично/зачтено	хорошо/зачтено	удовлетворительно/зачтено	неудовлетворительно/не зачтено
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. Знать: Научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни. Виды физических упражнений для развития физических качеств.	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни. Знать: Научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни.	Практические занятия, самостоятельная работа.	Выполнение контрольных упражнений (нормативов), тестирование письменное, зачет.	Знает: в полном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. Умеет: в полном объеме использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; использовать	Знает: в неполном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. Умеет: в неполном объеме использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; использовать	Знает: фрагментарно научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. Умеет: фрагментарное умение использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; использовать	Не знает: уровень знаний ниже минимальных требований. Не умеет: при выполнении зачетных контрольных нормативов не выполнены минимальные требования Не владеет: при выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.

				спорта самостоятельного о выбора; применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического совершенствования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (среднее значение балла). Владеет: навыками опыта самостоятельного выбора			физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического совершенствования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (среднее значение балла). Владеет: в неполном объеме	физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического совершенствования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «удовлетворительно» (среднее значение балла). Владеет: фрагментарное владение	
--	--	--	--	---	--	--	---	---	--

[illegible]

					Способен: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберега ющих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональн ой деятельности.	физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональн ой деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1 Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования

Задания размещены в СДО Moodle в разделе «Физическая культура».

Задания выполняются в электронной форме и присылаются в личный кабинет преподавателя. Все определения, включая технические правила спортивных игр, даются своими словами.

УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

Вопросы закрытого типа:

1. Дайте определение понятия «Олимпийское движение».
2. Дайте определение понятия «Олимпийские виды спорта».
3. Дайте определение понятия «Студенческий спорт».
4. Дайте определение понятия «Национальные виды спорта».
5. Дайте определение понятия «Молодежный спорт».

Вопросы открытого типа:

1. К какому виду спорта из перечисленных относится спортивная дисциплина «Толкание ядра»?
А. Тяжелая атлетика.
Б. Легкая атлетика.
В. Современное пятиборье.
Г. Спортивная гимнастика.
Д. Художественная гимнастика.
2. Какой из перечисленных видов спорта является олимпийским?
А. Метание мобильного телефона на дальность.
Б. Кёрлинг.
В. Сумо.
Г. Прыжки через нарты.
Д. Американский футбол.

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Вопросы закрытого типа:

1. Назвать основное средство физической культуры.
2. Сколько спортивных дисциплин входит в программу современного мужского легкоатлетического многоборья?
3. Сколько спортивных дисциплин входит в программу современного женского легкоатлетического многоборья?

4. Перечислить дисциплины, входящие в программу современного пятиборья.
5. Какое спортивное звание является наивысшим?

Вопросы открытого типа:

1. Какая из перечисленных беговых дистанций является классической?

- А. 150 метров.
- Б. 1852 метра.
- В. 300 метров.
- Г. 42 километра 195 метров.
- Д. 500 метров.

2. Какое из перечисленных упражнений (1 вариант) входит в программу тяжелоатлетического двоеборья?

- А. Жим.
- Б. Швунг.
- В. Рывок.
- Г. Прыжок.
- Д. Бросок.

7.3.2 Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (зачета)

Компетенции:

УК – 7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Контрольные нормативы

Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр.

Волейбол.

- Жонглирование двумя руками над собой.
- Жонглирование двумя руками перед собой.
- Верхняя прямая подача.
- Нижняя прямая подача.
- Верхняя передача.
- Практическое судейство.

Критерии оценки:

Вид упражнения	Семестр	Значение показателя для обучающихся основной медицинской группы	Значение показателя для обучающихся специальной медицинской группы 3 (А)
Жонглирование двумя руками над собой (раз)	1	5	Умение выполнять
Жонглирование двумя руками перед собой (раз)	1	10	Умение выполнять

Верхняя прямая подача (раз)	1	2	Умение выполнять
Нижняя прямая подача (раз)	1	3	Умение выполнять
Верхняя передача (раз)	1	5+5 (через сетку)	Умение выполнять
Практическое судейство.	1	Знает основные судейские жесты. Практическое судейство 15 минут	не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры

Физическая культура и спорт с элементами лёгкой атлетики

- Челночный бег (4х9м)
- Прыжок в длину с места
- Бег 30м
- Бег 100м
- Бег 2км
- Бег 3км

Вид упражнения	Семестр	Значение показателя для обучающихся основной медицинской группы		Значение показателя для обучающихся специальной медицинской группы 3 (А)
		М	Д	
Челночный бег (4х9м)	1	10,0	10,3	Умение выполнять
Прыжок в длину с места	1	220	185	Умение выполнять
Бег 30м	1	4,5	5,0	Умение выполнять
Бег 100м	1	13,8	14,2	Умение выполнять
Бег 2 км	1	9,3	10,0	Умение выполнять
Бег 3 км	1	12,2	13,0	Умение выполнять

Физическая культура и спорт с элементами оздоровительной гимнастики

- Поднимание туловища из положения лёжа
- Наклон вперед
- Прыжки через скакалку
- Подтягивание на высокой перекладине (девочки на низкой перекладине)
- Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
- Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики

Вид упражнения	Семестр	Значение показателя для обучающихся основной медицинской группы		Значение показателя для обучающихся специальной медицинской группы 3 (А)
		М	Д	
Поднимание туловища из положения, лежа.	1	55	42	Умение выполнять
Наклон вперед	1	15см	24см	Умение выполнять
Прыжки через скакалку	1	120	130	Умение выполнять

Подтягивание на высокой перекладине (девочки на низкой перекладине)	1	14	18	Умение выполнять
Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	+	+	Умение выполнять
Проведение комплекса упражнений	1	+	+	Умение выполнять

Физическая культура и спорт с элементами лыжной подготовки

- Бег на лыжах 1 км
- Бег на лыжах 2 км
- Бег на лыжах 3 км
- Бег на лыжах 4 км
- Бег на лыжах 5 км
- Лыжные ходы

Вид упражнения	Семестр	Значение показателя для обучающихся основной медицинской группы		Значение показателя для обучающихся специальной медицинской группы 3 (А)
		М	Д	
Бег на лыжах 1 км	1	4:30	5:45	Умение выполнять
Бег на лыжах 2 км	1	15см	24см	Умение выполнять
Бег на лыжах 3 км	1	10:20	12:00	Умение выполнять
Бег на лыжах 4 км	1	14:30	18:00	Умение выполнять
Бег на лыжах 5 км	1	25:00	Без учёта времени	Умение выполнять
Лыжные ходы	1	+	+	Умение выполнять

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Контроль освоения дисциплины и оценка знаний обучающихся на зачете, производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции.

Уровень сформированности компетенции в каждом семестре текущего учебного года оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов, письменного тестирования, посещения занятий.

Результат оценивания по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей) и способствующих поддержанию должного уровня физической подготовленности обучающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также выполнения письменного тестирования. Для зачета разработаны контрольные нормативы по разделам изучаемой дисциплины и варианты тестов. При выполнении письменного тестирования для оценки «зачтено» должно быть не менее 70% правильных ответов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного семестра. Учебным планом предусмотрено проведение зачета. К зачету допускаются обучающиеся, выполнившие все требования текущего контроля.

По итогам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся может быть аттестован с оценкой «ЗАЧТЕНО», если уровень сформированности компетенции не «ниже среднего» и соответствует шкале оценивания успешности освоения дисциплины; посещаемость занятий не менее 90%.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

№ п/п	Наименование	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	5	6	7
1	Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. - Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. - 380 с. - ISBN 978-5-7264-2861-1. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/179192 (дата обращения: 08.06.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей.	Все разделы	1	Электронный ресурс
2	Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы: учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальфонова. — Владивосток: ВГУЭС, 2018. — 256 с. - Текст: электронный //Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/161419 (дата обращения: 08.06.2023)	Все разделы	1	Электронный ресурс

8.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Наименование	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	5	6	7
1	Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические указания по дис. "Физическая культура" (раздел "Спортивные игры"). / сост. Д.А. Курин, А.В. Буриков, Г.И. Плющев, С.Д. Глазуненко - Ярославль: ФГБОУ ВПО "Ярославская ГСХА", 2013. - 132 с. – Режим доступа: https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/ , требуется авторизация	Все разделы	1	Электронный ресурс
2	Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353 (дата обращения: 08.06.2023)	Все разделы	1	Электронный ресурс
3	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / составители Е. М. Ревенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. — Омск : СиБАДИ, 2019. — 181 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/149520 (дата обращения: 08.06.2023)	Все разделы	1	Электронный ресурс
4	Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109462 (дата обращения: 08.06.2023)	Все разделы	1	Электронный ресурс
5	Стружко Р.В., Физическая подготовка студентов средствами атлетической гимнастики на занятиях по физической культуре и спорту : метод. указания для обучающихся по укрупн. группам напр. подготовки / Р.В. Стружко. - Текст: электронный, Ярославль, ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2021, 66с. – Режим доступа: https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/ , требуется авторизация	Все разделы	1	Электронный ресурс

Доступ обучающихся к электронным ресурсам (ЭР) библиотеки ФГБОУ ВО Ярославский ГАУ осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды академии и сайта по логину и паролю (<https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/>)

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

9.1 Перечень электронно-библиотечных систем

№ п/п	Наименование	Тематика	Режим доступа
1.	Электронно-библиотечная система Издательства «Лань»	Универсальная	https://e.lanbook.com/
2.	Электронно-библиотечная система «iBooks.ru»	Универсальная	http://ibooks.ru/
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Универсальная	http://elibrary.ru/

9.2 Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине

1. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <https://minobrnauki.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://www.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://window.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://fcior.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

5. Министерство сельского хозяйства РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://mcx.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://elibrary.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

7. Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cnshb.ru/akdil/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

8. Центральная научная сельскохозяйственная библиотека Россельхозакадемии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cnshb.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

9. Информационно-справочный портал. Проект Российской государственной библиотеки для молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.library.ru, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности обучающегося
Практическое занятие	Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Решение тактических задач в игровых видах спорта. Анализ, обработка результатов, показателей физического развития и функциональной подготовленности организма.
Подготовка к зачету	Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Выполнение спортивных нормативов и тестов.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют: обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет», в т.ч. с использованием электронной информационно-образовательной среды университета; фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы; организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов; контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

11.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса

№	Наименование	Тематика
1	Microsoft Windows	Операционная система
2	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений

11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»	Универсальная	http://www.consultant.ru Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки ЯрГАУ.
2.	Информационно-правовой портал «Гарант»	Универсальная	https://www.garant.ru/ Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки ЯрГАУ.
3.	База данных Polpred.com Обзор СМИ	Универсальная	https://polpred.com/ Локальная сеть ФГБОУ ВО

			«Ярославский ГАУ» / индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет по логину и паролю.
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Универсальная	https://нэб.рф/ К произведениям, перешедшим в общественное достояние доступ свободный. К произведениям, охраняемым авторским правом доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки ЯрГАУ.
5.	База данных AGRIS	Специализированная	https://www.fao.org/agris/ru Доступ свободный
6.	Информационно-справочная система «Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний» (СЭБиЗ)	Специализированная	http://www.cnsnb.ru/AKDiL/ Доступ свободный.
7.	База данных Orbit Premium edition (коллекция Questel SAS)	Специализированная	https://www.questel.com/product-release/intelligence/ Доступ в рамках Централизованной (национальной) подписки
8.	База данных Springer Nature eBook Collections	Специализированная	https://link.springer.com

11.3 Доступ к сети интернет

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом (удаленным доступом) к сети Интернет и к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославский ГАУ.

12 Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;
 - учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (практических занятий (семинаров), лабораторных работ);
 - учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций;
 - учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации;
 - помещения для самостоятельной работы;
 - помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования.
- При проведении лабораторных занятий используется лабораторное оборудование.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Число посадочных мест в лекционной аудитории больше либо равно списочному составу потока, а в аудитории для практических занятий (семинаров), лабораторных – списочному составу группы обучающихся.

Число посадочных мест в аудитории для практических занятий (семинаров) больше либо равно списочному составу группы обучающихся.

Число посадочных мест в аудитории для лабораторных работ больше либо равно половине списочного состава группы обучающихся. (Для проведения лабораторных работ группа обучающихся делится на две подгруппы).

13 Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университет обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Приложение 1 к РП/

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный аграрный университет»
Инженерный факультет

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной и воспитательной
работе, молодежной политике
ФГБОУ ВО «Ярославский ГАУ»,
Махаева Н.Ю.
«02» сентября 2024 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.23 Физическая культура и спорт

Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»

Код и направление подготовки	35.03.06 <i>Агроинженерия</i>
Направленность (профиль)	<i>Организация обслуживания транспорта логистика в АПК</i>
Квалификация	<i>бакалавр</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год начала подготовки	<i>2024</i>
Факультет	<i>инженерный</i>
Выпускающая кафедра	<i>Технический сервис</i>
Кафедра-разработчик	<i>Гуманитарные дисциплины</i>
Объем дисциплины, ч. / з.е.	<i>72/2</i>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<i>зачёт</i>

Декан инженерного
факультета


(подпись)

к.т.н., доцент
(учёная степень, звание)

Шешунова Е.В.

Председатель УМК


(подпись)

к.п.н.
(учёная степень, звание)

Ананьин Г.Е.

Заведующий
выпускающей кафедрой


(подпись)

к.т.н., доцент
(учёная степень, звание)

Соцкая И.М.

Ярославль, 2024 г.

Самостоятельная работа – 36,1 ч.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы бакалавриата.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:
- универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код ком- петен- ции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции		
			знать	уметь	владеть
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовлен- ности для обеспечения полноценной социальной и профессиональ- ной деятель- ности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.		
			Научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни. Виды физических упражнений для развития физических качеств. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Использовать научно-практические основы физической культур, принципы здорового образа и стиля жизни. Использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. Использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни. Навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств. Навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.

			УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		
			Разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья. Содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.	Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельно го выбора. Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.	Навыками опыта самостоятельно го выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Краткое содержание дисциплины: дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие разделы: физическая культура и спорт с элементами спортивных игр.